

## Аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Первые шаги в баскетболе» является программой физкультурно-спортивной направленности по виду спорта баскетбол для детей от 7 лет и взрослых. Срок реализации программы 1 год.

Цель программы - создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом в группах спортивной направленности по виду спорта баскетбол.

### Основные задачи:

- привлечение максимального количества к систематическим занятиям спортом;
- формирование знаний о физической культуре и ее истории, с укреплением здоровья и физическим развитием, гармоничным развитием личности;
- развитие основных физических качеств и специальных способностей для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- обучение способам организации простейших форм самостоятельных занятий, контроля физической нагрузки и физической подготовки;

В программе представлено содержание материала по основным компонентам тренировки: технической, физической, теоретической, тактической, специальной физической и игровой подготовке.

Программа является основой для эффективного формирования и укрепления здоровья посредством вида спорта баскетбол, овладения сведениями о технике игры, приобретение двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, знаний о ее правилах, а также включает в себя информацию о технике безопасности на занятиях, гигиенических требований и антидопинговом обеспечении.